

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran, sebagai upaya untuk membentuk manusia seutuhnya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yang dapat berhubungan dengan kegiatan kurikuler untuk memperluas pengetahuan atau dapat juga kegiatan yang diarahkan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, yang pelaksanaannya tidak terbatas hanya dilingkungan sekolah, akan tetapi juga dapat di luar sekolah (Hernawan, dkk., 2008, hlm. 12.4).

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki fungsi sebagai sarana bagi para siswa untuk menyalurkan energi, kreativitas, dan pikirannya dalam berbagai kegiatan yang bermanfaat. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuannya diluar kegiatan belajar mengajar di sekolah. Sebagaimana yang dijelaskan Lutan (1986, hlm.10), bahwa

Pembinaan ekstrakurikuler bermuara pada pembentukan manusia seutuhnya, seperti tercakup dalam rumusan tujuan pendidikan nasional. Tujuan itu adalah tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek mencakup rumusan-rumusan tentang perubahan perilaku nyata yang teramati, bahkan dapat diukur. Kegiatan ekstrakurikuler mampu memberikan sumbangan bagi pencapaian tujuan itu, seperti yang berkenaan dengan pembinaan fisik, intelegensia, emosi, sosial, estetika, moral bahkan spiritual.

Pembinaan fisik terutama dalam hal keterampilan gerak akan bermanfaat bagi siswa. “Penguasaan berbagai keterampilan gerak dasar oleh para siswa akan mendorong perkembangan dan perbaikan berbagai keterampilan fisik yang lebih kompleks, yang pada akhirnya akan membantu siswa memperoleh kepuasan dan kesenangan dalam melakukan aktivitas fisiknya” (Suherman, 2009, hlm. 10). Namun, tidak semua wahana pengembangan pribadi tersebut dapat dijadikan pengalaman belajar yang terstruktur dalam kurikulum (intrakurikuler) khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, sebab disamping akan menjadi terlalu sarat juga karena kaidah-kaidah instruksional

**Rahmad Setiadi, 2016**

***PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA***  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang terkait dengan hasil belajar/ perubahan tingkah laku terukur (*measurable*) yang teramati (*observable*), tidak memungkinkan semuanya dijadikan bahan pembelajaran yang dibatasi oleh ruang dan waktu. Oleh karena itu, dibutuhkan waktu khusus agar dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran diluar kegiatan intrakurikuler yang diselenggarakan secara kontekstual dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi mata pelajaran, pembentukan karakter bangsa, dan peningkatan kecakapan hidup yang alokasi waktunya diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan dan kondisi sekolah dan madrasah/daerah. Salah satu kegiatan yang menunjang pengembangan bakat dan minat siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu ekstrakurikuler yang dilaksanakan disekolah yaitu ekstrakurikuler olahraga. Tidak hanya sebagai penyaluran bakat dan minat siswa, ekstrakurikuler olahraga diharapkan dapat menanamkan kebiasaan gaya hidup aktif dan sehat bagi peserta didiknya sehingga mampu menekan berbagai faktor yang dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit non infeksi seperti obesitas, diabetes melitus, darah tinggi dan sebagainya.

Hal ini dibuktikan dengan beberapa pendapat ahli dan hasil penelitian tentang pentingnya berolahraga. Fredricks, (2012) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa “keterlibatan ekstrakurikuler di sekolah tinggi dapat membantu remaja untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk menjadi orang dewasa yang sehat dan produktif”.

Senada dengan penelitian yang dilakukan Fredricks, (Tarigan, 2009, hlm. 9; Husdarta, 2012, hlm. 63) menyebutkan bahwa:

Para ahli fisiologi olahraga sepakat olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur dan terprogram dengan baik akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, pendidikan olahraga memiliki tujuan untuk memberikan latihan untuk pembentukan pengetahuan, sikap atau watak, kepribadian serta kesegaran jasmani yang penting bagi kita.

Selain itu Giriwijoyo (2013, hlm. 23) menyebutkan bahwa

Pertumbuhan dan perkembangan anak, olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur dan terprogram dengan baik akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anak. Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kebugaran jasmani, karena kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dimiliki oleh siswa, terutama siswa kelas IX. Padatnya jadwal yang diprogramkan oleh sekolah menuntut mereka untuk bisa dan sanggup menjalankan hari-hari mereka di sekolah, apalagi menjelang ujian nasional. Tidak hanya aktivitas belajar-mengajar di sekolah, siswa juga dituntut untuk belajar lagi di luar lingkungan sekolah seperti les, bimbingan belajar demi tercapainya nilai Ujian Nasional yang memuaskan.

Berkaitan dengan tercapainya nilai Ujian Nasional, salah satu isu yang marak diperbincangkan adalah kekhawatiran tentang kemungkinan banyaknya siswa yang tidak lulus. “Bagi siswa sendiri, adanya UN sebagai penentu kelulusan siswa dalam suatu jenjang pendidikan formal, menjadikan beban yang luar biasa besar bagi calon peserta ujian, bahkan perasaan ini mungkin saja dirasakan sejak siswa menempati kelas akhir dari suatu jenjang” (Pratiwi, 2009, hlm. 102). Siswa mengalami kecemasan jika mereka tidak mampu mencapai standar kelulusan yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nevid dkk (2005) bahwa “ujian merupakan salah satu sumber kecemasan.”

Diberlakukannya standar nilai kelulusan diindikasikan salah satu penyebab masih banyak siswa yang tidak lulus Ujian Nasional. Berdasarkan pengumuman yang telah dikeluarkan Kemendikbud pada hari Jumat, 13 Juni 2014 mengenai hasil Ujian Nasional oleh Tahun Pelajaran 2013/ 2014 untuk Jenjang SMP terdapat 2.335 siswa yang tidak lulus Ujian Nasional dari 3.771.037 siswa yang

Rahmad Setiadi, 2016

**PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengikuti Ujian Nasional. Angka tersebut menunjukkan masih banyak siswa yang tidak lulus dalam Ujian Nasional. Para siswa yang dinyatakan tidak lulus mengaku sangat kecewa karena kelulusannya hanya ditentukan oleh nilai Ujian Nasional saja. Padahal diantara mereka banyak siswa yang berprestasi bahkan telah diterima SMA, SMK yang bermutu untuk tingkatan siswa lulusan SMP dan banyak siswa yang telah diterima di perguruan tinggi dalam maupun luar negeri. Banyaknya siswa yang tidak lulus Ujian Nasional, menjadikan Ujian Nasional sebagai “momok” yang menakutkan. Takut gagal dalam Ujian Nasional menjadi ancaman bagi siswa. Oleh karena itu, tidak sedikit siswa yang mengalami kecemasan bahkan sampai tingkatan stres karena khawatir tidak lulus.

Selain itu Menteri Pendidikan dan Kebudayaan M. Nuh periode 2009 - 2014 mengatakan sebagian besar siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) merasa cemas menghadapi ujian nasional. Kuesioner yang dibagikan kementerian kepada siswa untuk diisi sebelum menjawab soal ujian menyatakan 56 persen di antara mereka mengaku cemas dengan ujian nasional. Nuh memandang kecemasan itu sebagai suatu hal yang positif. “Jangan dilihat sebagai sesuatu yang menakutkan,” kata Nuh di kantor Kementerian pada Jumat, 20 April 2012. Menurut Nuh, sebanyak 22,4 persen sisanya merasa sangat cemas, dan 21,6 persen tidak cemas sama sekali (Tempo.co, 12 April 2012 dapat diakses melalui: <http://nasional.tempo.co/read/news/2012/04/20/079398556/56-persen-siswa-sma-cemas-hadapi-ujian-nasional>).

“Secara psikologis, kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas” (Sudrajat, 2008). Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan .

Sistem pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah khususnya untuk siswa kelas IX yang akan mengikuti Ujian Nasional memfokuskan pada mata pelajaran yang diujikan. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2015, mengenai penilaian hasil belajar oleh Pemerintah melalui Ujian Nasional, dan penilaian hasil belajar oleh satuan pendidikan melalui Ujian Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan pada SMP/MTs. atau yang sederajat menetapkan ada empat mata pelajaran yang diujikan nasionalkan, yaitu: Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, dan IPA. Pelaksanaan kurikulum 2013 lebih membuat siswa bingung terhadap pelaksanaan ujian nasional. Hal ini akan lebih menambah kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional.

Kecemasan siswa menjelang Ujian Nasional memiliki tingkatan yang berbeda-beda. “Tingkatan kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya impuls yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan” (Tresna, 2011). Proses terbentuknya kecemasan ujian dapat digambarkan dengan urutan: Adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menghadapi ujian, kemudian memicu kecemasan dan menyebabkan siswa terseret dalam pikiran yang mencemaskan. Sebab awal dari kecemasan itu adalah tanggapan pikiran dalam mempersepsikan stimulus yang diterima oleh siswa saat ujian.

McDonald & Angus (2001, hal. 3) mengungkapkan bahwa, *“Anxiety may occur as an effect of one's failure to develop the specific skills necessary for making career decisions. On the other hand anxiety may be viewed as a causative factor in career indecision.”* Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa kecemasan tersebut dapat terbentuk karena seseorang pernah mengalami kegagalan dalam mencapai karir yang akan digapai sebelumnya. Misalnya, apabila seseorang pernah gagal dalam ujian sekolah, maka akan membuat kecemasan tersendiri dalam ujian yang akan dijalani selanjutnya. Pendapat ini juga diperkuat oleh Cizek & Burg (2006) yang menyatakan bahwa *“Students who*

Rahmad Setiadi, 2016

**PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*become anxious in testing situations do not achieve well on standardized achievement tests, leading to poor grades, retention, and eventual school dropout.”*

Hasil penelitian Lowe & Lee (2007) menyebutkan bahwa

*High test anxious students do not perform well academically with those who experience high levels of test anxiety being up to two years behind their peers in basic reading and math skills. They also have lower test scores, higher rates of grade retention, and dropping out of school, which is associated with feelings of generalized anxiety, depression, suicide, hopelessness.*

Kecemasan yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional adalah normal, namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialaminya. Seperti misalnya lebih meningkatkan lagi porsi belajarnya dengan ikut bimbingan belajar, mengadakan belajar kelompok, serta mengikuti kegiatan yang bersifat rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan belajar dalam hal ini mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hal ini senada dengan ungkapan O'Connor, Raglin, & Martinsen (2000) dan Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2008) (dalam Carraro dan Gobbi, 2012) sebagai berikut:

*Physical activity has been widely recognised as an effective strategy in the prevention and treatment of anxiety; regular physical activity and participation in exercise programmes have been shown to reduce both state and trait anxiety and to protect individuals against the onset of anxiety disorders and symptoms.*

Kecemasan siswa yang berlebihan dalam menghadapi UTS, UAS, ataupun ujian akhir akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Hal tersebut dapat menyebabkan daya ingat, daya konsentrasi, maupun daya kritis siswa dalam belajar menurun. Jika kecemasan tersebut sampai mengacaukan emosi, mengganggu pola tidur, menurunkan nafsu makan dan menurunkan kebugaran tubuh, bukan saja dimungkinkan terjadi kegagalan ujian bertambah besar tetapi juga memungkinkan

terjadinya gangguan psikomotorik pada siswa seperti jantung berdebar dan problem dalam interaksi sosial.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional bukan fenomena yang biasa. Setiap sekolah harus membuat program yang baik dalam mengatur jadwal pelajaran serta materi tambahan untuk pendalaman mata pelajaran yang di Ujian Nasionalkan. Selain itu sekolah juga harus membuat program kegiatan yang dapat memberi hiburan, rekreasi, serta dapat mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya kegiatan ekstrakurikuler.

Covay & Carbonaro (2010) dalam penelitiannya yang berjudul: *After the bell: Participation in Extracurricular Activities, classroom behavior, and academic achievement* menyebutkan bahwa “Keterlibatan aktivitas jasmani dapat meningkatkan keterampilan non-kognitif siswa seperti tugas ketekunan, kemandirian, mengikuti instruksi, dan bekerja dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi.” Pendapat ini diperkuat oleh US Department of Health and Human Services (1996) dan Sayers, et al. (2009) yang menyebutkan bahwa “*Being physically active has beneficial influences on psychological health, including depression, anxiety, stress and self-confidence.*”

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama (SMP Negeri 1 Koba, Kabupaten Bangka Tengah) adalah permainan sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang sangat populer dan sangat digemari oleh siswa. Permainan sepakbola memiliki tujuan untuk berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan teknik dan strategi yang dilatih dan diajarkan sedemikian rupa agar tujuan yang ingin dicapai dalam permainan tersebut dapat diraih dengan maksimal.

Dari pengalaman yang telah dialami peneliti selama menjadi guru pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Koba, Kabupaten Bangka Tengah, selama ini peneliti sudah melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan rencana

**Rahmad Setiadi, 2016**

**PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pembelajaran yang telah dibuat dan telah melaksanakan program kegiatan ekstrakurikuler. Namun dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tersebut belum menunjukkan hasil yang diharapkan. Dari sekian banyak jumlah siswa yang ada di sekolah, hanya beberapa siswa saja yang serius dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler terutama kelas IX. Hal ini menyebabkan peneliti sangat mengalami kesulitan dalam mencari siswa yang bisa bermain sepakbola untuk dipersiapkan mengikuti perlombaan atau pertandingan baik tingkat sekolah maupun tingkat yang lebih tinggi seperti Liga Pendidikan Indonesia jenjang SMP, Pekan Olahraga Pelajar Daerah maupun pertandingan lain. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya: faktor orang tua, faktor kebijakan sekolah, dan faktor guru.

Orang tua merupakan bagian terpenting dalam mengarahkan dan memberikan pendidikan dalam keluarga. Masih banyak orang tua siswa yang ragu bahkan melarang anaknya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan alasan takut mengganggu hasil belajar di sekolah, takut tidak naik kelas, takut tidak lulus Ujian Nasional dan takut anaknya mengalami gangguan kesehatan. Padahal anak tersebut memiliki potensi dan bakat yang baik dalam bidang olahraga. Akibatnya, siswa merasa tertekan dan tidak sedikit yang melampiaskan kekecewaannya tersebut ke hal-hal atau kegiatan yang negatif, seperti bolos sekolah, game on-line dan masih banyak aktivitas yang tidak berguna.

Selain orang tua, sekolah dan guru juga memiliki peran penting dalam mengarahkan dan memberikan layanan pendidikan bagi siswanya. Tuntutan sekolah yang mengharuskan siswanya lulus Ujian Nasional dengan nilai yang tinggi, mengharuskan siswanya lebih meluangkan waktu untuk fokus dan memperdalam mempelajari mata pelajaran yang diujikan. Ini mengakibatkan ada beberapa sekolah yang menghilangkan pendidikan jasmani atau aktivitas olahraga pada saat menjelang ujian nasional, dan menambahkan jam mata pelajaran lain yang di ujikan, karena ditakutkan akan mengganggu hasil ujian nasional, hal ini senada dengan pendapat dari Balitbang Diknas (2008, hlm. 10)

Rahmad Setiadi, 2016

**PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



(dalam Kahri, 2012, hlm. 5) yang menyatakan bahwa “menjelang ujian akhir di beberapa sekolah, pendidikan jasmani sering tidak dilaksanakan dengan alasan agar anak-anak tidak terganggu.” Padahal dengan memaksa anak berfikir dan belajar tanpa ada aktivitas lain seperti berolahraga akan membuat siswa semakin jenuh dan bosan, akibatnya materi yang diberikan tidak akan diserap secara maksimal oleh siswa dan akan berdampak pada hasil belajar mereka yang tidak memuaskan.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan peneliti selama menjadi guru di SMP Negeri 1 Koba, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dirasakan belum dilaksanakan secara optimal disekolah terkait dengan kurangnya pemahaman guru/ pelatih dalam memberikan bentuk latihan selama proses ekstrakurikuler berlangsung. Kegiatan ekstrakurikuler hanya dilaksanakan alakadarnya, tanpa memikirkan tujuan yang ingin dicapai. Yang penting program terlaksana meskipun belum optimal.

Dari latar belakang tersebut maka perlu diadakan penelitian yang mendalam mengenai Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Kebugaran Jasmani, Kecemasan, dan Keterampilan Bermain Sepakbola. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Kebugaran Jasmani, Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional dan Keterampilan Bermain Sepakbola.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan, isu-isu yang terjadi di lingkungan sekolah serta diperkuat oleh hasil penelitian terdahulu khususnya di SMP Negeri 1 Koba Kabupaten Bangka Tengah saat ini adalah efektivitas dan efisiensi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang belum tepat, tanpa memperhatikan kebutuhan dan karakteristik siswa, serta dirasakan belum dirasakan manfaat yang maksimal dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola tersebut.

Rahmad Setiadi, 2016

*PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan latar belakang, terdapat beberapa masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dirasakan belum dilaksanakan secara optimal di sekolah.
2. Masih banyak orang tua siswa yang ragu bahkan melarang anaknya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
3. Kurangnya dukungan sekolah dalam mendukung kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas olahraga pada anak kelas IX. Hal ini ditandai dengan ditiadakannya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada saat menjelang ujian nasional.
4. Anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler cenderung memiliki hasil belajar yang kurang baik.
5. Tingkat kecemasan siswa menjelang ujian nasional sangat tinggi, sehingga diperlukan aktivitas yang dapat mengurangi kecemasan tersebut.
6. Sulitnya mencari siswa yang terampil dalam bermain sepakbola untuk dipersiapkan dalam menghadapi pertandingan-pertandingan sepakbola.

### **C. Rumusan Masalah**

Atas dasar pokok-pokok pikiran yang diuraikan pada latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan beberapa masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kebugaran jasmani siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN)?

Rahmad Setiadi, 2016

**PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola terhadap keterampilan bermain sepakbola?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian di atas, maka tujuan penelitian adalah:

1. Ingin mengetahui dan menguji pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap kebugaran jasmani siswa.
2. Ingin mengetahui dan menguji pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).
3. Ingin mengetahui dan menguji pengaruh kegiatan ekstrakurikuler terhadap keterampilan bermain sepakbola.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis.
  - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi wahana perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam lingkungan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
  - b. Informasi yang telah didapat, dikumpulkan, diolah dan dianalisis dapat dipakai untuk memperkuat teori yang sudah ada atau sebaliknya memperlemah teori yang sudah ada, sehingga dapat menemukan teori yang baru yang dapat dikembangkan dan diimplementasikan dalam Proses Belajar Mengajar (PBM). Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Secara praktis.

Rahmad Setiadi, 2016

**PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA**  
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memiliki kegunaan sebagai masukan bagi para praktisi pendidikan, khususnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan maupun Pembina atau Pelatih kegiatan ekstrakurikuler mengenai pengembangan program ekstrakurikuler yang dapat dijadikan pertimbangan dan arahan kepada siswanya dalam hal memilih, dan mengikuti program ekstrakurikuler yang tepat sehingga dapat mengembangkan potensi, minat dan bakat yang ada pada siswa.
- b. Sebagai bahan informasi dan referensi dalam rangka mengembangkan ilmu untuk peneliti-peneliti berikutnya hingga mampu mengembangkan penelitian yang serupa kearah yang lebih luas.

#### **F. Struktur Organisasi**

Pada bagian ini berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian dalam tesis. Berikut rinciannya :

##### **1. BAB I: PENDAHULUAN**

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang penelitian yang menjelaskan mengapa masalah tersebut diteliti, rumusan masalah penelitian dibuat dalam bentuk pertanyaan berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini menyajikan hasil yang ingin dicapai setelah penelitian dilakukan, manfaat penelitian disajikan secara praktis dan teoritis, dan struktur organisasi penulisan disajikan dari setiap bab dan bagian bab dalam tesis mulai dari Bab I hingga Bab terakhir.

##### **2. BAB II: KAJIAN PUSTAKA/ LANDASAN TEORITIS**

Pada bab ini memaparkan kajian pustaka yang menjelaskan tentang konsep-konsep, teori-teori yang berkaitan dengan bidang yang dikaji. Dalam penelitian ini teori-teori yang dikaji yaitu berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler, kebugaran jasmani, kecemasan, dan keterampilan bermain sepakbola. Pada bab ini juga dibahas penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek, dan temuannya untuk membandingkan, mengontraskan, dan

Rahmad Setiadi, 2016

*PENGARUH KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DAN KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memposisikan kedudukan masing-masing penelitian yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti. Bagian ini dimaksudkan untuk menampilkan “mengapa dan bagaimana” teori dan hasil penelitian para pakar terdahulu diterapkan oleh peneliti dalam penelitian untuk merumuskan hipotesis penelitiannya.

### **3. BAB III: METODE PENELITIAN**

Pada bab ini dipaparkan mengenai metode dan desain penelitian yang digunakan. Selain itu bab ini juga memaparkan mengenai lokasi, populasi, teknik sampling, sampel penelitian, instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh data penelitian, pengembangan instrumen, prosedur penelitian yang berisi tentang langkah-langkah penelitian, skema atau alur penelitian, identifikasi jenis variabel beserta perumusan hipotesis penelitian secara statistik sehingga menguatkan kembali pemahaman pembaca mengenai arah tujuan penelitian. Bagian terakhir yang dipaparkan pada bab ini yaitu analisis data yang menjelaskan tentang jenis analisis yang digunakan dalam penelitian.

### **4. BAB IV: TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

### **5. BAB V: KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.